مصطفى عبد العظيم

الأعشاب والنباتات
التي
عالج بها النبي ﷺ

الدار الذهبية

الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت : ٣٩١٠٣٥٤ - فاكس : ٧٩٤٦٠٣١



مقدمة

يأتي هذا الكتاب في الوقت الذي اتجه فيه الطب العالمي إلى طلب طب ودواء جديد بديل معتمدين في ذلك على الأعشاب والنباتات التي استطاعت أن تثبت يومًا بعد يوم قدرتها على ذلك.

وعند الرجوع قديما إلى كيفية العلاج نجد أن معظمه كان بهذه الأعشاب والنباتات، لكن الإنسان في ظل تطوره وتقدمه واختراعاته وتطلعه إلى السرعة في كل شيء اتجه اتجاهات أخرى في العلاج أثبتت نجاحا عظيما لكنها أيضا أثبتت فشلا ذريعا من آثار جانبية لهذه الأدوية بدءوا يشعرون بخطورتها لظهور تأثيرها على أجيال متوالية كانوا يتهاونون بها لقلة تأثيرها أو لطول مدة ظهورها أو لأشياء أخرى.

وبعد رحلة طويلة مع هذا الطب الكيميائي الذي أقبلت عليه أوربا وتبنته للعلاج ارتفعت الصيحات في الغرب (أوربا وأمريكا) تنادي بالطب البديل طب الأعشاب والنباتات والغذاء.

فهو طب يفيد ولا يضر يعطي ولا ينقص، يمنح ولا يأخذ لم تذكر له أضرار وكله فوائد.

ومن هنا، ورغبة في طب طبيعي بديل اتجهت مواكب التحاليل والمعامل تفتش وتنقب عن فوائد الأعشاب والنباتات، والأمراض التي تعالجها.

وأقاموا لذلك صروحًا من المعامل والأجهزة الحديثة وأعدوا تقنيات خاصة لتسجيل كل فائدة، واغتنام كل نتيجة.

ويأتي الطب النبوي الذي هو نباتات وأعشاب ووصفات نبوية ربانية نزل بها الوحي الأمين من السماء على نبيه ﷺ في طليعة هذا الطب البديل لأنه صدر عن نبي معصوم قال عنه الله: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ۝ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْىٌ يُوحَىٰ ۝ عَلَّمَهُۥ شَدِيدُ ٱلْقُوَىٰ ﴾[النجم: ٣- ٥]، ويومًا بعد يوم تثبت معامل التحاليل في مختلف أنحاء العالم الإعجازَ الطبي لهذه النباتات والأعشاب التي تحدث عنها النبي ﷺ ووصفها لأصحابه.

وقد خصصت أوربا وأمريكا معاهد لدراسة فوائد الطب النبوي والأعشاب التي أوصى بها النبي ﷺ ووصفها للعلاج.

الكرسف

الكرسف: هو القطن.

وهو جنس نباتات زراعية ليفية مشهور من الفصيلة الخبازية، وفيه أنواع وأصناف كثيرة.

عن حمنة بنت جحش قالت: «كنت أستحاض حيضة كثيرة شديدة، فأتيت النبي ﷺ، أستفتيه وأخبره، فوجدته في بيت أختي زينب بنت جحش. فقلت: يا رسول الله، إني أستحاض حيضة كثيرة شديدة فما تأمرني فيها، قد منعتني الصيام والصلاة. قال: «أنعت لك الكُرْسُفَ فإنه يذهب الدم» [1].

وكان النبي ﷺ وصفه لها لتحتشي به فيمنع نزول الدم ثم يقطعه.

---

(١) أخرجه الترمذي رقم (١٢٨) وقال: هذا حديث حسن صحيح.

الحلبة

Trigonella. Foemum.Graecum.

Fenugreek.Foenugreek.

نبات حولي بري. أملس يصل طوله إلى حوالي ٦٠ سم.
الأوراق ثلاثية الوريقات..
أزهاره تميل للون الأبيض..
تتساقط أوراقه بعد الإزهار..
تظهر في منتصف الصيف..
تتكون حبوب الحلبة من قرن منقاري الشكل يتراوح طوله حوالي ٥,٧ سم.
يزرع هذا النبات في أوربا وآسيا وأفريقيا وغيرها.

فعن معاذ بن جبل قال: قال رسول الله ﷺ: «**لو تعلم أمتي ما في الحلبة لاشتروها ولو بوزنها ذهبا**».

فوائدها:

للصدر والبلغم والرئة: إذا أكلت مطبوخة بالتمر والعسل أكلتين على الريق حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة..تسكن الخشونة والربو وعسر النفس.. تنفع أمراض الرئة..

للشعر: إذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته وأذهبت الحزاز.

لورم الطحال: إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به حلل ورم الطحال.

للمعدة والأمعاء: إذا شرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح وأزلق الأمعاء.

للرحم: إذا جلست المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة أذهبت وجع الرحم العارض من ورم به.

للأورام: إذا ضمدت به الأورام حللتها.

للمرضعة والنفساء: إذا شربت الحلبة مطبوخة أو أكلت خضراء.. أدرت اللبن ونفعت النفساء والمرضع.

كمادة حافظة: استخدمت الحلبة كمادة حافظة منذ قديم الزمان.

طرق استخدامها:

تستخدم الحلبة في العلاج بطرق مختلفة منها:

الطبخ والنقع: تطبخ الحلبة في الماء وتنقع ويشرب الماء وتؤكل الثمار.

تؤكل خضراء: تؤكل أوراق الحلبة وسيقانها خضراء.

دهان: يستخرج منها زيت يستخدم في دهان الأورام وموضع الألم.

لبخة: تصنع من دقيق الحلبة والماء أو العسل توضع على الأورام والبثور وهو الانتفاخ الذي يوجد به صديد.

الزنجبيل

Zinber offiunole

Roscoe lingiberaceae



نبات معمر.. له جذر ورقي غليظ.. يصل طوله حتى ١٢٠سم أوراقه يصل طولها إلى ٣٠سم وعرضها ٢سم.. لها شكل أسلي إبرى.. الأزهار خضراء ملطخة بالأرجواني، تتجمع في سنابل جذرية يصل طولها إلى ٧سم.. تنمو على سويقات بطول ٣٠سم وهو من الفصيلة الزنجبارية له عروق غلاظ تضرب في الأرض.

هو من الحرارة في الدرجة الثالثة، وفيه رطوبة فضلية بها صار إسخانه للبدن في بطئه، بخلاف الأمر في الفلفل.

فإن الحال في استحالة الزنجبيل عن البدن واستحالة الفلفل كاستحالة الخشب الرطب والخشب اليابس عن النار.

الموطن:

هو نبات مجلوب من بلاد الهند وذلك أصله، وينتشر في جنوب شرق آسيا، وعدد كبير من البلاد الاستوائية.

ورد ذكر الزنجبيل في حديث أبي سعيد الخدري ﷺ قال: أهدى

ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل فأطعم كل إنسان قطعة وأطعمني قطعة[1].

الفوائد:

للزنجبيل فوائد طبية كثيرة منها:

للبطن: ملين للبطن تلينًا معتدلا.. سخن معين على الهضم صالح للمعدة الباردة المزاج.. محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة.. نافع للمغص والانتفاخ.

للصدر: ينشف البلغم الغالب على البدن.. ويستخدم في المعجونات التي تحلل البلغم وتذيبه..

للجماع: يهيج الجماع ويزيد في المني.

للبصر: نافع من ظلمة البصر الحادث عن الرطوبة أكلاً و اكتحالا..

للكبد: نافع من سدد الكبد العارض عن البرد والرطوبة، مسخن جيد.

للنكهة والأطعمة: يطيب النكهة ويدفع به ضرر الأطعمة الغليظة الباردة.

للطبخ: يستخدم الزنجبيل في الطعام والتوابل استخدامات واسعة.

طرق استخدامه:

يستخدم الزنجبيل بطريقتين:

الأولى: طبخه أو غليه في الماء وشربه.

الثانية: بمزجه بالعسل وغيره من المأكولات والمشروبات.

---

(١) الطب النبوي (٢٣٩).

الزيتون

Olea Europes- l- obeacese

Olive



شجرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ١٢ متر، أوراقها خضراء متقابلة يبلغ طول الورقة من ٣-٥ , ٧سم، أزهارها طيبة الرائحة بيضاء اللون مشبوبة بصفار، ثمارها أرجوانية داكنة يتراوح طولها من ٥ , ١ إلى ٤سم.



الموطن:

تنتشر زراعة الزيتون في منطقة البحر المتوسط، وجنوب أوربا.

قال تعالى: ﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ [النور: ٣٥].

وقال النبي ﷺ موصيًا الناس: «**كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة**»[(١)].

وقال أيضا ﷺ : «**ائتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة**»

(١) ابن ماجه (٣٣١٩) والترمذي (١٨٥١).

الفوائد:

للبطن وللمعدة: يستخدم كمسكن للإمساك المزمن، يقلل جريان المفرزات المعدية.. والقرحات الهضمية.. قاتل للدود. يطلق البطن.

للجروح والقرح: تستخدم مغلي الأوراق كمطهر.

للجلد والبشرة: ينعم البشرة

للشعر: يذهب القشرة ويقوي ويغذي الشعر يؤخر ظهور الشيب.

للثة والأسنان: يقوي اللثة والأسنان.

طرق الاستعمال:

يستخدم الزيتون بطرق كثيرة أهمها:

الزيت: الذي يجب استخراجه بطريقة «العصر البارد» للمحافظة على المواد الفعالة.. ويستخدم عن طريق الأكل والدهان للبدن والشعر.

الثمار: عن طريق التخليل أو الطبخ.

اللبخة: عن طريق دق الثمار كعجينة توضع على البثور والجروح.

الأوراق: وهي تستخدم بطرق منها..

* الطبخ في الماء وغيره.

* الأوراق الخضراء.

* اللبخة.. عن طريق دق الأوراق مفردة أو مع الثمار.. وتوضع على البثور والجروح.

الشعير

Hordeum vulgare. L.Gramineae

Barley.Big Barley. Bere. Six- rowed Barley

عشبة حولية ضخمة..

يصل طولها إلى ٩٠ سم..

أوراقها قصيرة مخروطية الطرق..

يبلغ طول السنبلة ١٠ سم تنتهي

قمتها بالعديد من الحسكات

الطويلة الضخمة.

الموطن:

الشعير محصول من محاصيل المناطق المعتدلة..

عن عائشة قالت: كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء، فصنع ثم أمرهم فحسوا منه، ثم يقول: «**إنه ليرتق فؤاد الحزين ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها**»[1].

وعن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**إن التلبينة تجم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن**»[2]

والتلبينة: حساء رقيق يصنع من دقيق الشعير أو نخالته ويكون

---

(١) أحمد (٦/ ٣٢) والترمذي (٢٠٣٩)، وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح.

(٢) البخاري (٥٦٨٩).

رقيقًا في قوام اللبن.

الفوائد:

للبول: الشعير مدر للبول مسكن.

للمعدة: مطهر لما في المعدة.. قاطع للعطش مطفئ للحرارة.. مسكن للالتهابات في الجهاز المعدي والمعوي.

للسعال: نافع للسعال.. مفيد لالتهابات القصبات.

طرق الاستعمال:

للشعير طرق كثيرة في الاستعمال منها:

الغلي: في الماء وشرب الماء وأكل بذور الشعير.

الحساء: المصنوع من دقيق الشعير مع الماء أو اللبن.

الحبة السوداء (حبة البركة)

عشب حولي من جنس نيجلة..
من الفصيلة الشقيقية أوراقه
دقيقة التجزؤ..
أزهاره زرق، وثماره جرابية
بداخلها بذور صغيرة سود تستعمل
علاجًا.. تضاف أحيانًا إلى بعض
أصناف الخبز والفطائر لطيب
طعمها ورائحتها.. يعتصر منها زيت الحبة السوداء.

وهي الشونيز بلغة الفرس، وهي الكمون الأسود وتسمى الكمون الهندي، قال الحربي عن الحسن ﷺ: إنها الخردل، وحكى الهروي أنها الحبة الخضراء وثمرة البطم وكلاهما وهم، والصواب أنها الشونيز، وهي كثيرة المنافع.

أمر النبي ﷺ الناس بأكلها والتداوي بها، لأنه شفاء من كل داء.

فعن خالد بن سعد قال: خرجنا ومعنا خالد بن أبجر فمرض في الطريق فقدمنا المدينة وهو مريض فعاده ابن أبي عتيق فقال لنا: عليكم بهذه الحُبَيْبَة السوداء فخذوا منها خمسا أو سبعا فاسحقوها، ثم اقطروها في أنفه بقطرات زيت في هذا الجانب وفي هذا الجانب، فإن عائشة رضي الله عنها حدثتني أنها سمعت النبي ﷺ يقول: **إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء، إلا من السام**. قلت: وما السام؟ قال: **الموت**»[1].

---

(١) البخاري (٧/ ١٦٠)،ومسلم (٧/ ٢٥).

الفوائد:

لها منافع كثيرة منها:

* إذا دقت وعجنت بالعسل وشربت بالماء الحار أذابت الحصاة التي تكون في الكليتين والمثانة.

* مدرة للبول والحيض واللبن إذا أديم شربه أيامًا.

* مفيدة للمعدة ورطوبتها.

* نافعة للبلغم.

* معالجة للبرص.

* وإن سخنت بالخل وطليت على البطن قتلت حب القرع.

* وإذا عجنت بماء الحنظل الرطب أو المطبوخ كان فعلها في إخراج الدود أقوى.

* وإذا دقت ووضعت في خرقة وشمت حللت وقطعت الزكام البارد وأذهبته.

* دهنها نافع لداء الحية.

* وإذا شرب مقدار بالماء نفع من ضيق التنفس.

* الضماد بها ينفع من الصداع البارد.

* وإذا طبخت بخل وتمضمض بها نفع من وجع الأسنان.

* وإذا ضمدت بها البثور والقروح أذهبتها.

* تحلل الأورام البلغمية المزمنة.. والأورام الصلبة.

* إذا قطر بزيتها في الأنف نفع من الزكام العارض.

طرق الاستعمال:

* عن طريق استخراج الزيت منها.
* عن طريق أكلها في الخبز والتوابل.
* عن طريق استخدامها ضمادًا.

الريحان

نبات حولي.. رائحته زكية.. شديد التفريع يصل طوله إلى حوالي نصف متر.. أوراقه بيضاوية... تشوبها حمرة خفيفة في لونها.. أزهارها صغيرة.. بيضاء أو أرجوانية... تتجمع في أطواق ذات ٦ زهرات.. تظهر الأزهار في منتصف الصيف إلى منتصف الخريف.

الموطن:

تنتشر زراعة الريحان في جنوب آسيا.. وإيران.. والشرق الأوسط وبعض أجزاء من أفريقيا وأمريكا الاستوائية.. وأوربا.

قال تعالى: ﴿ فَأَمَّآ إِن كَانَ مِنَ ٱلْمُقَرَّبِينَ ۝ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتُ نَعِيمٍ ﴾

وقال تعالى: ﴿ وَٱلْحَبُّ ذُو ٱلْعَصْفِ وَٱلرَّيْحَانُ ﴾

قال النبي ﷺ: «من عرض عليه ريحان فلا يرده فإنه خفيف المحمل طيب الريح»[1].

وفي سنن ابن ماجه من حديث أسامة ؓ عن النبي ﷺ أنه قال: «ألا مشمر للجنة، فإن الجنة لا خطر لها، هي ورب الكعبة نور يتلألأ وريحانة تهتز وقصر مشيد ونهر مطرد»

فالريحان كل نبت طيب الريح فكل أهل بلد يخصونه بشيء من ذلك فأهل الغرب يخصونه بالآس وهو الذي يعرفه العرب من الريحان وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق.

---

(١) أخرجه مسلم (٢٢٥٣).

فوائده:

للأورام: يبرئ الأورام الحادثة في الحالبين إذا وضع عليها

للبثور والقروح والخراجات: عن طريق ذره ووضعه على بثور وقروح اليدين والرجلين، وينفع داء الداحس.. وإذا جلس في مائه أو طبيخه نفع من خراجات المقعدة والرحم.

لرائحة العرق : إذا دلك به البدن قطع رائحة العرق وأكسب الجسم رائحة طيبة، وأذهب نتن الإبط.

للعظام والمفاصل: ينفع من استرخاء المفاصل، وإذا صب أو ضمدت به العظام المكسورة التي لم تلتئم نفعها.

للرأس والشعر: يذهب قشور الرأس وقروحها الرطبة.. ويمنع تساقط الشعر.

للصدر: ينفع من نفث الدم العارض في الصدر والرئة.

للبطن: دباغ للبطن.. ينفع من استطلاق البطن مع السعال مقوٍّ للمعدة طارد للأرياح.

للبول والمثانة: مدر للبول...نافع من لذع المثانة

طرق الاستخدام:

الأوراق الخضراء: تستخدم طازجة خضراء عن طريق الأكل أو الوضع على البثور والأورام.

الأوراق اليابسة المسحوقة: تستخدم في الأكل.

الزيت المستخرج بالتقطير بالبخار: يستخدم كدهان أو عطر.

الحناء

شجر ورقه كورق الرمان، وعيدانه كعيدانه.. له زهر أبيض كالعناقيد.. يتخذ من ورقه خضاب أحمر. الواحدة حناءة.



استخدمه النبي ﷺ في علاج القرح والجروح.. عن سلمى أم رافع خادمة النبي ﷺ قالت: «ما كان يكون رسول الله ﷺ قرحة ولا نكبة إلا أمرني رسول الله ﷺ أن أضع عليها الحناء»[١].

وكذلك في علاج الصداع: فعن أبي هريرة ؓ يقول: «كان رسول الله ﷺ إذا أصابه الصداع مما ينزل عليه من الوحي غلف رأسه بالحناء»[٢]

فوائده:

* محلل نافع من حرق النار..
* فيه قوة موافقة للعصب إذا ضمد به..
* إذا مضغ نفع من قروح الفم.. ويبرئ القلاع الحادث من أفواه الصبيان.
* نافع للأورام والجراحات.
* إذا خلط نوره مع الشمع المصفى ودهن الورد ينفع من أوجاع الجنب.

---

(١) الترمذي (٢٠٥٤)، وقال: حديث حسن غريب.

(٢) الكامل في ضعفاء الرجال (٢/ ١٠).

* إذا بدأ الجدري يخرج بصبي، فخضبت أسافل رجليه بحناء، فإنه يؤمن على عينيه أن تصاب بشيء منه.. وهذا صحيح مجرب لا شك فيه.

*وإذا جعل نوره بين طي ثياب الصوف طيبها ومنع السوس عنها.

* وإذا نقع ورقه في ماء عذب يغمره، ثم عصر وشرب من صفوه أربعين يومًا كل يوم عشرون درهمًا (٦٠جرامًا) مع ٣٠جرام سكر ويغذى عليه بلحم الضأن الصغير، فإنه ينفع من ابتداء الجذام.

* وإذا طليت به الأظفار معجونًا حسنها ونفعها..

* وإذا عجن بالسمن وضمد به بقايا الأورام الحارة التي ترشح ماءً أصفر نفعها.

* يعالج الجرب.

* ينبت الشعر ويقويه ويحسنه.

* يقوي الرأس، وينفع من وجع الصداع.

* ينفع البثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن.

طرق الاستعمال:

* يستعمل الحناء كطلاء للجروح وأجزاء البدن.

* يستخدم ضمادًا..

* ينقع ويشرب ماؤه.

* يمضغ الورق في الفم.

الصبر

A Loe vera. B. A. Perryi Baker A.
Ferox miller. Liliaceae



هناك أنواع عديدة من النباتات الزنبقية الريانة التي تشكل تجمعات من الصفائح الورقية المكتنزة وتكون مشوكة عادة عند الحافة والقمة، عديمة الجذع أو تنتج جذوعا خشبية يصل طولها حوالي ٤٥سم.. تحمل سنابل منتصبة ذات أزهار حمراء أو برتقالية أو صفراء. تظهر في معظم أوقات السنة.

الموقع:

توجد هذه الأنواع من الصبر متوطنة في المناطق المشمسة الجافة في جنوب شرق أفريقيا.. وتم توطينها في شمال أفريقيا وأسبانيا وأندونيسيا وجزر الكاريبي.

عن قيس بن رافع أن رسول الله ﷺ قال: «ماذا في الأمرين من الشفاء ؟ الصبر والثفاء»[1].

وعن أم سلمة قالت: «دخل علي رسول الله ﷺ حين توفي أبوسلمة وقد جعلت على عيني صبرا فقال: ما هذا يا أم سلمة؟ فقلت: إنما هو

(١) انظر زاد المعاد (٤/ ٣٣٣)، والثفاءة: حبة الخردل، الجمع: ثفاء.

صبر يا رسول الله ليس فيه طيب. قال: **إنه يشب الوجه، فلا تجعليه إلا بالليل وتنزعينه بالنهار**»(١).

هذا الدواء قوته الأولى هو من الإسخان، أما في الأولى ممتدة، وأما في الثانية مسترخية، ومن اليبس في الثالثة.

والسبب في ذلك أنه مركب من جوهر أرضي محترق يخالطه أرضي بارد.

فهو يكسر من الحرارة التي فيه، ويجتمعان في معنى اليبس.

والدليل على ذلك أن طعمه شديد المرارة مع قبض.

ومما يدل على أن مزاجه الحرارة أنه إنما ينبت بالبلاد الحارة، وذلك إما ببلاد العرب وإما ببلاد الهند. وما ينبت في البلاد غير الحارة منه فهو ضعيف، قواه الثواني يقبض ويردع ويجلو، ولذلك صار دواء نافعا لإنبات اللحم، قواه الثوالث يلزق الناصور والقروح التي في الذكر والدبر، ويردع الأورام الحادثة في الفم والمنخرين والعينين، وخاصته إسهال الصفراء الرقيقة والغليظة.

وهو من الأدوية المأمونة جدا، إذ كان ليس فيه إخلال بفم المعدة لقبضه.

ومرتبته في الإسهال قريبة من مرتبة الغاريقون إلا أنه أضعف جذبا منه، وذلك أن الغاريقون يجذب من أقصى البدن، والصبر إنما يجذب ما في طبقات المعدة وجداول الكبد. ولهذا كان خاصا بتنقية المعدة. والشربة منه من درهم إلى مثقال.

---

(١) أبو داود (٢٣٠٥)، النسائي: (٣٥٣٧)، (٦/ ٢٠٤).

الفوائد:

الصبر كثير المنافع لاسيما الهندي منه:

للقروح: ينفع من قروح الأنف والفم.

للرأس: ينفي الفضول الصفراوية التي في الدماغ.. ويذهب الصداع.. ويذكي العقل.

للبصر: يقوي أعصاب البصر.

للمفاصل: يداوي أوجاع المفاصل.

للحروق: تستعمل العصارة الطازجة لشفاء الحروق..

للأورام والبثور: يدمل الداحس المقترح وينفع الأورام.

للمعدة: ينقي الفضول الصفراوية والبلغمية من المعدة. طارد للأرياح.

طرق الاستعمال:

العصير: تستخدم ضمادًا للحروق والجروح.

الشرب: عن طريق احتساء الحبوب بالماء.

شبرم

شجر صغير وكبير كقامة الرجل.. له سيقان حمر يشوبه بياض وفي رءوس قضبانه جمة من ورق.. أزهاره صغيرة صفراء يشوبها بياض..

تتساقط الأزهار تاركة قرونًا على هيئة المرود بها حب صفار.. أحمر اللون، ولها عروق عليها قشور حمر.

الموطن:

يزرع الشبرم في آسيا وغيرها.

عن أسماء بنت عميس: «أن رسول الله ﷺ سألها بم تستمشين؟ قالت: بالشبرم. قال: «حار جار»[1]

الفوائد:

يسهل السوداء.. والكيموسات الغليظة والماء الأصفر والبلغم..

طرق الاستعمال:

إذا استعمل نقع في اللبن الحليب يومًا وليلة.. يغير عليه اللبن في اليوم مرتين أو ثلاثًا ثم يخرج ويجفف في الظل.. ويشرب بماء العسل أو عصير العنب.

والمستعمل منه قشر عروقه.

---

(١) الترمذي (٢٠٨١) وقال: هذا حديث حسن غريب.

الكتم

نبت ينبت بالسهول... والمناطق الجبلية ورقه قريب من ورق الزيتون.. يعلو فوق القامة.. وله ثمر قدر حب الفلفل في داخله نوى.. إذا رضخ اسود.

الموقع:

في السهول والمناطق الجبلية.

عن عثمان بن عبد الله بن موهب قال: دخلت على أم سلمة رضي الله عنها.. فأخرجت إلينا شعرًا من شعر النبي ﷺ مخضوبا»[١]

وقال رسول الله ﷺ: «إن أحسن ما غيرتم به الشيب الحناء والكتم»[٢]

وفي الصحيحين عن أنس بن مالك ﷺ: «أن أبا بكر ﷺ اختضب بالحناء والكتم».

وفي سنن أبى داود عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «مر على النبي ﷺ رجل قد خضب بالحناء، فقال: ما أحسن هذا؟! فمر آخر قد خضب بالحناء والكتم، فقال: هذا أحسن من هذا، فمر آخر قد خضب بالصفرة وقال: هذا أحسن من هذا كله».

الفوائد:

للمداد: كان يصنع منه المداد قديمًا.

---

(١) البخاري (٧/ ٢٠٧).

(٢) أبو داود (٤٢٠٥)، وابن ماجه (٣٦٢٢).

للشعر: مقو للشعر مغير للونه.

لعضة الكلب: عصارة ورقه ينفع من عضة الكلب.

للعين: إذا دق البذر واكتحل به؛ حلل الماء النازل من العين وأبرأها.

طرق الاستعمال:

العصر: عصر الأوراق ضمادًا وشربًا.

دق البذر: للاكتحال.

الثمار: للخضاب.

الورس

نبت من الفصيلة القرنية [الفراشية].. ثمرتها قرن مغطى عند نضجه بغدد حمراء، كما يوجد عليه زغب قليل يستعمل في تلوين الملابس الحريرية؛ لاحتوائه على مادة حمراء.

الموطن:

ينتشر الورس في بلاد العرب والحبشة والهند.

عن زيد بن أرقم: «أن النبي ﷺ كان ينعت الزيت والورس من ذات الجنب[١]. قال قتادة: «يلده ويلده من الجانب الذي يشتكيه» [٢].

وصح عن أم سلمة رضى الله عنها قالت: كانت النفساء تقعد بعد نفاسها أربعين يومًا وكانت إحدانا تطلي الورس على وجهها من الكلف[٣]

قال أبو حنيفة اللغوي: الورس يزرع زرعا وليس ببري ولست أعرفه بغير أرض العرب ولا من أرض بغير بلاد اليمن، وقوته في الحرارة واليبوسة في أول الدرجة الثانية وأجودها الأحمر اللين في اليد القليل النخالة.

---

(١) ذات الجنب: اسم يقع على الشوصة، وعلى السل، وعلى كل مرض يضجعه على جنبه ويخطف الدواء فيها.

(٢) الترمذي (٢٠٧٨)، وقال: حسن صحيح.

(٣) أحمد (٦/ ٣٠)، وأبو داود (٣١١).

الفوائد:

للبثور: الكائنة في سطح البدن إذا طلي به.

للحكة والبهق: إذا لطخ به على البهق والحكة والسفعة نفع منها.

للصبغ: يستخدم في صبغ الملابس والشعر.

طرق الاستخدام:

الطبخ: في الماء.

اللبخة: عن طريق عصره ووضعه على الجلد.

العود الهندي

وهو نوعان:

١- الألوة

شجر يقطع ويدفن في الأرض سنة، فتأكل الأرض منه ما لا ينفع، ويبقى عود الطيب لا تعمل فيه الأرض شيئًا، ويتعفن منه قشره، وما لا طيب فيه.

فعن نافع مولى ابن عمر رضي الله عنهما قال: «كان ابن عمر رضي الله عنهما إذا استجمر، استجمر مطراة وبكافور يطرحه مع الألوة ثم قال: هكذا كان يستجمر رسول الله ﷺ».[1]

الفوائد:

لسلس البول: ينفع من سلس البول الحادث عن برد المثانة.

للقلب: يقوي الأحشاء والقلب ويفرجه.

للهواء: يعطر الهواء ويصلحه.

طرق الاستعمال:

يستعمل من الداخل والخارج وكمعطر.

---

(١) مسلم (٧/ ٤٨).

٢- القسط (كست)

القسط[١]: هذا دواء لنضعه من الحرارة واليبس في الدرجة الثالثة، وذلك أنه مركب من جوهر أرضي محترق وناري.

والدليل على ذلك المرارة الكثيرة الموجودة فيه مع الحرافة، ولن تخفى عليك أفعال ما مزاجه هذا المزاج من تحمير الأعضاء التي يوضع عليها وجذب الأخلاط إلى خارج.

وهو نوعان : الأبيض (البحري)، والهندي.

فعن أنس عن النبي ﷺ قال: «خير ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري»[٢].

وعن أم قيس عن النبي ﷺ أنه قال: «عليكم بهذا العود الهندي، فإن فيه سبعة أشفية يستعط به من العذرة ويلد به من ذات الجنب» [٣].

---

(١) القسط: ويقال: كست، والقسط عود أو قطع خشبية يتداوى بها وهي ثلاثة أصناف، أبيض خفيف طيب الرائحة ليحذو اللسان، وهو الهندي وأسود خفيف وهو الصيني، وأبيض خفيف عطري مائل إلى الصفرة وهو العربي وهو الأجود، قال ابن النفيس في الموجز: حار يابس في الثالثة، ملطف مقرح للجلد، ينفع النافض والفالج دلكا، وكل مرض يحتاج فيه إلى جذب من العمق كعرق النسا ويدر البول والطمث بقوة، ويقتل حب القرع ويحرك الباءة، وينفع الفسخ. انظر الموجز ص ١١٣.

(٢) البخاري (١٠/ ١٢٦، ١٢٧)

(٣) البخاري (٧/ ١٦١).

الفوائد:

للزكام: ينشفان البلغم وقاطعان للزكام.

للكبد والمعدة: وإذا شربا نفعا من ضعف الكبد والمعدة وبردهما.

لذات الجنب: ينفعان من وجع الجنب.

للسم: يقاومان السموم.

طرق الاستعمال:

يغلى: في الماء ويحشى.

دهان: للطلاء الخارجي مع العسل.

الطبخ: في العسل.

السفرجل

شجرة مثمر من الفصيلة الوردية، وهو أغلظ جوهرا من الكمثرى وأكثر قبضا، ولذلك صار برده أكثر. وخاصته أنه يشد النفس، وينفع من الخفقان شمه، كما ينفع الكمثرى، وهو في ذلك أقوى.

عن طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه قال: دخلت على النبي ﷺ وبيده سفرجلة، فقال: «دونكها يا طلحة فإنها تجم الفؤاد»[1]

وفي طريق آخر قال: أتيت النبي ﷺ وهو في جماعة من أصحابه، وفي يده سفرجلة يقلبها، فلما جلست إليه دحا بها نحوي ثم قال: «دونكها أبا محمد فإنها تشد القلب وتطيب النفس وتذهب بطحاوة الصدر»[2]

الفوائد:

للبطن والمعدة والأمعاء: جيد للمعدة -يسكن العطش والقيء وينفع من قرح الأمعاء.. والغثيان.. يقوي المعدة.

للبول : يدر البول.

للحمل: يحفظ الأجنة في بطون الأمهات.

للصدر: حبه ينفع من خشونة الحلق وقصبة الرئة، والسعال اليابس من الصدر.

---

(١) ابن ماجه (٣٣٣٩).

(٢) انظر الطب النبوي (٤/ ٣٢٠) من زاد المعاد.

للكبد: نافع جيد للكبد.

الفؤاد: مريح للفؤاد.. يشد القلب.

طرق الاستعمال:

له طرق كثيرة:

الأكل: عند الأكل.

الشوي: إذا شوي كان أقل لخشونته وأخف.

الحشي: يقور السفرجل ويحشى بالعسل ثم يغلف بالعجين ويشوى في النار.

الطبخ: يطبخ بالعسل ويؤكل ساخنًا.

السلق

بقلة لها ورق طوال.. وأصل ذاهب في الأرض..وورقها غض طري، وفيها قوة بورقية تجلو وتحلل وتنفض فضول الدماغ من المنخرين، إلا أن تطبخ فتذهب عنه البورقية، والسلق الأبيض قوة الجلاء فيه أكثر من الأسود، لأن الأسود فيه بعض قبض.

عن أم المنذر قالت: دخل علي رسول الله ﷺ ومعه علي ﷺ، ولنا دوال معلقة، قالت: فجعل رسول الله ﷺ: يأكل وعلي معه يأكل، فقال رسول الله ﷺ لعلي ﷺ: «مه مه يا علي فإنك نَاقِه[1]» فجلس علي والنبي ﷺ يأكل، قالت: فجعلت لهم سلقًا وشعيرًا، فقال النبي ﷺ : «يا علي فأصب من هذا، فإنه أوفق لك»[2]

الفوائد:

للكبد والطحال: يفتح سدد الكبد والطحال.

للبطن: يعقل البطن.. يحقن بمائه للإسهال.. وينفع من القولون والمريء.

طرق الاستخدام:

عن طريق الطبخ بالماء أو مع غيره.

---

(١) يقصد بها فترة الشفاء من المرض (المعجم الوجيز ص ٦٣٢).

(٢) الترمذي (٢٠٣٧) وقال: هذا حديث حسن غريب.

السواك (الأراك)

نبات شجيري من الفصيلة الأراكية كثير الفروع خوار العود متقابل الأوراق... له ثمار حمر دكناء تؤكل.

المناطق:

ينبت في البلاد الحارة.

قال النبي ﷺ : «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة»(١).

«وكان النبي ﷺ إذا دخل بيته بدأ بالسواك»(٢). وقال النبي ﷺ: «أكثرت عليكم في السواك»(٣).

وفي صحيح البخاري تعليقا عنه: «السواك: مطهرة للفم، مرضاة للرب».

والأحاديث فيه كثيرة، وصح عنه ﷺ: «أنه استاك عند موته».

الفوائد:

للفم والأسنان واللثة: يجلو الأسنان.. يشد اللثة.. ويطيب رائحة الفم ويطهره..

للحنجرة والصوت: يصفي الصوت، ويسهل مجاري الكلام.

للمعدة: يصح المعدة، ويعين على هضم الطعام.

---

(١) البخاري (٢/ ٥)

(٢) مسلم (١/ ١٥٢).

(٣) أحمد (٣/ ١٤٣، ٢٤٩).

ويستحب للصائم والمفطر في كل وقت لعموم الأحاديث فيه ولحاجة الصائم إليه ولأنه مرضاة للرب، ولا يمنع الخلوف من فم الصائم.

طرق الاستعمال:

عن طريق دلك الأسنان واللثة بفرشة السواك بعد تليينه في الماء.

ملحوظة:

وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة فربما كانت سما وينبغي القصد في استعماله فإن بالغ فيه فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها وهيأها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ.

البصل

نبتة ذات جسم محوري تنمو تحت الثرى، لها جذور دقيقة تضرب تحتها.. وأغصان ترتفع فوق سطح الأرض ومنها المغلف الذي يؤكل وغير المغلف كبصلة السوس.

أكل النبي ﷺ للبصل:

كان البصل أحد النباتات الهامة التي اعتمد عليها الناس في الطعام والتداوي زمن رسول الله ﷺ لما تحتوي عليه من فوائد عظيمة.

فعن عائشة رضي الله عنها أنها سئلت عن البصل؟ فقالت: «إن آخر طعام أكله رسول الله ﷺ طعام فيه بصل»[1].

ولكثرة أكل الناس له قال النبي ﷺ : «من أكل من هذه البقلة (الثوم)، وقال مرة: من أكل البصل والثوم والكراث فلا يقربن مسجدنا فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم»[2] لما له من رائحة نفاذة قوية.

ونظرًا لأن الناس لا يستطيعون التخلي عنه كغذاء أمر النبي ﷺ الناس رفقا وتيسيرًا لهم أن يميتوه عن طريق الطهي لقوله: «من أكلهما فليمتهما طبخا»[3].

---

(١) أبو داود رقم (٣٨٢٩)، أحمد (٦/ ٨٩) والحديث حسن.

(٢) البخاري (١/ ٢١٦) ومسلم (٢/ ٨٠).

(٣) مسلم (٥٦٧).

فوائده:

البصل له فوائد كثيرة ذكرها الأطباء قديمًا وحديثًا منها:

* يقوي المعدة.
* يفتق الشهوة.. ويهيج الباءة.. ويزيد في المني.
* ينفع من السموم ولسع العقرب شربًا وضمادًا.
* إذا شم منع القيء والغثيان وأفاق من الإغماء.
* ينفع من داء الثعلبة إذا مزج ماؤه بالعسل.
* يقوي النظر ويجلي العيون.. خاصة الأطفال والصغار. وينفع في الماء النازل من العينين اكتحالاً يكتحل ببزره مع العسل لبياض العين.
* يقطع البلغم، والمطبوخ منه ينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر.
* يدر البول.
* يقطر في الأذن لثقل السمع والطنين والقيح. والماء الحادث في الأذنين.

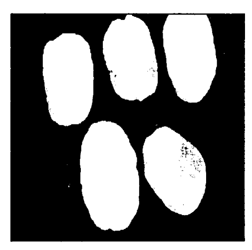
طرق استخدامه:

يستخدم الناس البصل بطرق مختلفة منها:

* الأكل.
* عصره واستخدام السائل كدهان أو قطرة عن طريق طبخه.
* يستخدم ضمادًا على مواضع الألم.

الأترج

شجر ناعم الأغصان والورق والثمر، ثمره كالليمون الكبار ذهبي اللون.. ذكي الرائحة.. حامض الماء.



وهو إما معتدل وإما حار في الأولى، وأما في اليبس فهو في الثانية. وليست الحرافة التي في طعمه دليلا على كثرة حرارته، فإن الحرارة اليسيرة إذا اقترنت بها يبوسة كانت قوية اللذع.

وقد قال جالينوس: إن اليبوسة إذا اشتدت تفعل فعل الحرارة. وأما بزره فهو بارد قوي التجفيف. وأما لحمه فهو بارد رطب يولد أخلاطا غليظة.

مدحه النبي ﷺ ورغب في أكله قائلا: «مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة طعمها طيب وريحها طيب»[1].

وذكر أن بعض الأكاسرة غضب على قوم من الأطباء فأمر بحبسهم وخيرهم أدما لا يزيد لهم عليه فاختاروا الأترج فقيل لهم: لم اخترتموه على غيره فقالوا: لأنه في العاجل ريحان، ومنظره مفرح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وحمضه أدم، وحبه ترياق، وفيه دهن، وحقيق بشيء هذه منافعه أن يشبه به خلاصة الوجود وهو المؤمن الذي يقرأ

(١) مسلم (٧٩٧).

القرآن وكان بعض السلف يحب النظر إليه لما فى منظره من التفريح.

فوائده:

للأترج منافع كثيرة، فهو مركب من أربعة أجزاء: القشر، واللحم، والحمض، والبذر.

القشر: يجعل رائحة الملابس طيبة، يغير رائحة الهواء ويلطفها، وعصارة القشر تنفع من نهش الأفاعي إذا شربت، وإذا حرق أصبح طلاء جيدا للبرص.. نافع من السموم.

اللحم: نافع للبواسير وحموضة المعدة وللصفراء.

الحمض: مُشَهٍّ للطعام مانع للإسهال الصفراوي، يذهب القوباء منظف للثياب من الأحبار، يطفئ حرارة الكبد، مقو للمعدة، مسكن للعطش.

البذر: نافع من السموم القاتلة إذا شرب مقشرًا وإن دق ووضع على موضع اللسعة نفع.. مطيب للنكهة.

البطيخ

نبات عشبي حولي منسطح يزرع لثماره في المناطق المعتدلة والدافئة.. الفصيلة القرعية،

ثمرته كبيرة كروية أو مستطيلة ومنه أصناف كثيرة..

وبلغة أهل الحجاز: الطبيخ.

وهو بارد مع رطوبة كثيرة، وفيه جلاء، وأفعاله إدرار البول حتى إنهم زعموا أن الإدمان على شرب مائه أمان من الحصى.

كان رسول الله ﷺ يأكل البطيخ بالرطب فيقول: «نكسر حر هذا ببرد هذا.. وبرد هذا بحر هذا»[1]

فوائده:

يغسل البطن قبل الأكل ويذهب بالداء، نافع للمحرور.

---

(١) أبو داود (٣٨٣٦).

القرع

الدباء.. واليقطين.

جنس نباتات زراعية من الفصيلة القرعية، فيه أنواع كثيرة.

الموقع:

يزرع القرع في المناطق المعتدلة.

فعن أنس ﷺ: «أن خياطًا دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه، قال أنس بن مالك: فذهبت مع رسول الله ﷺ إلى ذلك الطعام فقرب إلى رسول الله ﷺ خبزًا من شعير.. ومرقا فيه دباء وقديد قال أنس: فرأيت رسول الله ﷺ يتتبع الدباء من حوالي الصحفة، فلم أزل أحب الدباء منذ يومئذ»[(١)]

الفوائد:

للبطن: ملين للبطن.. يذهب العطش.

للبلغم: طارد للبلغم إذا طبخ بالعسل.

للأورام: إذا دق وعمل منه ضمادًا نفع الأورام الحارة.

للعين وللأذن: إذا خلط ماؤه بدهن الورد. وقطر في الأذن نفع من الأورام الحارة. وكذلك أورام العين.

ملحوظة:

أما القرع فإن الأطباء زعموا أنه بارد رطب مائي، وأن الخلط المتولد عنه بهذه الصفة.

قالوا: ويسرع خروجه إذا أكل مطبوخا من المعدة.

---

(١) البخاري (٣/ ٧٩)، ومسلم (٢٠٤١).

قالوا: وربما فسد في المعدة واستحال استحالة رديئة، على ما يعرض للأشياء الرطبة التي ليس فيها قبض ولا أرضية. ويشبهونه بالتوت والبطيخ.

وليس القرع في بلادنا هذه بهذه الصفة، بل هو أعسر الأشياء انهضاما وأغلظها جوهرا، حتى أن إصلاحه إنما هو بالطبخ الشديد وهو مع هذا كله رديء الكيموس، وإن كان يبرد ويرطب لأنه ليس فيه قوة بها يسهل خروجه، أعني ليس فيه قوة جلاء لا قليلا ولا كثيرا.

الثوم

عشب من الفصيلة الزنبقية.. يسمو ويرتفع إلى ذراع وله في الأرض فصوص كثيرة.. شديد الرائحة.

قال النبي ﷺ عنه وعن البصل:

«من أكلهما فليمتهما طبخًا»[١]

وأهدى رجل إليه ﷺ طعام فيه ثوم، فكرهه، وقال: «إني أناجي من لا تناجي»[٢].

فوائده:

* مبطل للسموم.. يأكله الملدوغ وإذا دق وعمل منه ضماد على نهش الحيات أو على لسع العقارب نفعها وجذب السموم منها.
* طارد للبلغم... ينفع من السعال المزمن ووجع الصدر من البرد مطلق للبطن محلل للرياح الغليظة.. هاضم للطعام.
* مسكن لألم الأضراس.
* إذا دق وأخذ مع الماء والعسل أخرج البلغم والدود
* ينفع من داء الثعلبة.

طرق استخدامه:

* يستخدم مطبوخًا أو مسويًا عن طريق الأكل.
* يستخدم ضمادًا على اللسع.
* يستخدم دهانًا.

---

(١) أخرجه مسلم (٥٦٧).

(٢) البخاري (٦٩٢٦).

الجمار

قلب النخل ولبه... وهو يتألف من أنسجة لدنة هشة. كانت العرب تأكله وتتداوى به.

فعن عبد الله بن عمر قال: كنا عند النبي ﷺ، فأتي بجمار فقال: «إن من الشجر شجرة مثلها كمثل المسلم، فأردت أن أقول هي النخلة فإذا أنا أصغر القوم فسكت فقال النبي ﷺ: هي النخلة» (١)

فوائده:

* يُنفع من استطلاق البطن.. بطيء الهضم.

* ينفع من خشونة الحلق.

* يداوي غليه الصفراء.

* يمنع نفث الدم..وثائرة الدم..

طريقة الاستعمال:

عن طريق الأكل.

(١) البخاري (١/ ٢٦) ومسلم (٨/ ١٣٧).

الأرز

شجر عظيم صلب من الفصيلة الصنوبرية، دائم الخضرة يعلو كثيرًا، تصنع منه السفن، وهو حار يابس وهو أغذى الحبوب بعد الحنطة، أشهر أنواعه أرز لبنان وهو شعار له.

قال النبي ﷺ: «مثل المؤمن مثل الخامة من الزرع، تفيئها الريح، تصرعها مرة وتعدلها أخرى، ومثل الكافر كمثل الأرزة المجذية على أصلها لا يفيئها شيء حتىٰ يكون إنجعافها مرة واحدة»(١).

فائدتها:

له حب حار جيد للسعال، يزيد في المني.

تنبيه:

الأرز فيه حديثان باطلان موضوعان على رسول الله:

أحدهما: «أنه لو كان رجلا لكان حليما».

الثاني: «كل شيء أخرجته الأرض ففيه داء وشفاء إلا الأرز فإنه شفاء لا داء فيه» ذكرناهما تنبيها وتحذيرا من نسبتهما إليه ﷺ.

---

(١) البخاري (٧/ ١٤٩)، ومسلم (٨/ ١٣٦).



الإذخر

Andropagon Shoenauthus

نبات عشبي حولي، سوقه مدرة للبول

قال النبي ﷺ في مكة: لا يختلى خلاها، قال له العباس ﷺ: «إلا الإذخر يا رسول الله، فإنه لقينهم ولبيوتهم». فقال ﷺ: «إلا الإذخر» [١]

فائدته:

يدر البول والطمث.. يفتت الحصى.. يفتح العروق.. يحلل الأورام الصلبة في المعدة والكبد والكليتين.. مقو للأسنان والمعدة يسكن الغثيان.... منبه للأعصاب.

طرق الاستعمال:

يستخدم الإذخر بطرق كثيرة منها:

الغلي: ثم يشرب الماء ويؤكل الإذخر.

ضمادًا: يدق الإذخر جيدًا ثم يوضع على الأورام.

---

(١) البخاري: (٣/ ١٨).

البلح

ثمر النخل ما دام أخضر.

قال النبي ﷺ مرغبًا: «كلوا البلح بالتمر، كلوا الخلق بالجديد، فإن الشيطان يغضب ويقول: بقي ابن آدم حتى أكل الخلق بالجديد»[1].

فوائده:

ينفع الفم واللثة.

ملحوظة:

قال بعض أطباء الإسلام: إنما أمر النبي ﷺ بأكل البلح بالتمر ولم يأمر بأكل البسر مع التمر لأن البلح بارد يابس والتمر حار رطب ففي كل منهما إصلاح للآخر وليس كذلك البسر مع التمر فإن كل واحد منهما حار وإن كانت حرارة التمر أكثر ولا ينبغي من جهة الطب الجمع بين حارين أو باردين كما تقدم، وفي هذا الحديث التنبيه على صحة أصل صناعة الطب ومراعاة التدبير الذي يصلح في دفع كيفيات الأغذية والأدوية بعضها ببعض ومراعاة القانون الطبي الذي يحفظ به الصحة.

(١) ابن ماجه (٣٣٣٠)، والباء في الحديث بمعنى: مع، أي: كلوا هذا مع هذا.

البسر

ثمر النخل قبل أن يرطب.

فعن أبي هريرة ﷺ قال: «خرج رسول الله ﷺ في ساعة لا يخرج فيه ولا يلقاه فيها أحد فأتاه أبو بكر ﷺ فقال: ما جاء بك يا أبا بكر؟ فقال: خرجت للقاء رسول الله ﷺ والنظر في وجهه والسلام عليه فلم يلبث أن جاء عمر ﷺ فقال له: ما جاء بك يا عمر؟ قال: الجوع يا رسول الله قال: وأنا قد وجدت بعض ذاك، فانطلقوا إلى أبي الهيثم بن التيهان الأنصاري وكان رجلا كثير النخل والشاء ولم يكن أحد من خدم فلم يجدوه فقالوا لامرأته: أين صاحبك؟ فقالت: انطلق يستعذب لنا الماء، فلم يلبثوا أن جاء أبو الهيثم بقربة يزعبها فوضعها ثم جاء فالتزم رسول الله ﷺ ويفديه بأبيه وأمه فانطلق بهم إلى حديقة فبسط لهم بساطا ثم انطلق إلى نخلة فجاء بقنو فوضعه فقال رسول الله ﷺ: أفلا انتقيت لنا من رطبه؟ فقال: يا رسول الله إني أردت أن تخيروا من بسره ورطبه فأكلوا وشربوا من ذلك الماء».

فوائده:

ينفع المعدة واللثة والفم.

ملحوظة:

البسر حار يابس، ويبسه أكثر من حره وينشف الرطوبة ويدبغ المعدة ويحبس البطن وينفع اللثة والفم وأنفعه ما كان هشا حلوا وكثرة أكله وأكل البلح يحدث السدد في الأحشاء.

التمر

اليابس من ثمر النخل، وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب حلو، مدحه النبي ﷺ قائلا: «بيت لا تمر فيه جياع أهله»[1]

وثبت عنه ﷺ أنه أكل التمر بالزيت وأكل التمر بالخبز وأكله مفردًا.

وقال النبي ﷺ: «من تصبح بسبع تمرات»، وفي رواية: «من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»[2]

فوائده:

* مقو للكبد.
* يذهب خشونة الحلق.
* أكله على الريق يقتل الدود.

---

(١) مسلم (٦/ ١٢٣).
(٢) البخاري (٧/ ١٠٤)، ومسلم (٦/ ١٢٣).

الرطب

نضيج البسر قبل أن يصير تمرًا، وذلك إذا لان وحلا.

وقيل : ثمر النخل إذا أدرك ونضج قبل أن يصير تمرًا.

قال الله تعالى لمريم: ﴿ وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗا ﴾ [مريم: ٢٥، ٢٦]

فعن أنس ﷺ قال: «كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء»(١).

فوائده:

للمعدة والكبد: مفيد جدًا للمعدة خاصة عندما تكون خالية من الطعام وكذلك الكبد.

ملحوظة:

الرطب من أعظم الفاكهة موافقة لأهل المدينة وغيرها من البلاد التى هو فاكهتهم فيها وأنفعها للبدن وإن كان من لم يعتده يسرع التعفن في جسده ويتولد عنه دم ليس بمحمود ويحدث في إكثاره منه صداع وسوداء ويؤذي الأسنان وإصلاحه بالسكنجبين ونحوه وفي فطر النبي ﷺ من الصوم عليه أو على التمر أو الماء تدبير لطيف جدا، فإن الصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا تجد الكبد فيها ما تجذبه وترسله إلى القوى والأعضاء والحلو أسرع شيء وصولا إلى الكبد وأحبه إليها ولاسيما إن كان رطبا

---

(١) أخرجه أبو داود (٢٣٥٦)، والترمذي (٦٩٦).

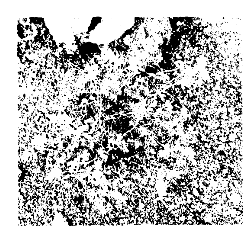
فيستد قبولها له فتنتفع به هي والقوى، فإن لم يكن فالتمر لحلاوته وتغذيته فإن لم يكن فحسوات الماء تطفئ لهيب المعدة وحرارة الصوم فتنتبه بعده للطعام وتأخذه بشهوة.



السنا

Cassia Angustifolia. vahl. leguminosae

Senna. Tunnevelly senna



نبات معمر يصل طوله إلى ٧٥سم.. ناعم الأوراق يصل طول الورق إلى ٦ سم وعرضه إلى ٨سم تتجمع الأزهار في شمروخات منتصبة.. صغيرة صفراء.. يتبع الأزهار ثمار عرض الواحدة منها يصل إلى ١٧سم وهو نبات شجري مسهل من الفصيلة القرنية، يشبه الكمون، وقيل: هو الشبت.

الموطن:

تزرع السنا في أفريقيا خاصة الصومال، وبلاد الهند وما جاورها.

قال النبي ﷺ: «عليكم بالسنا والسنوت، فإن فيهما شفاءً من كل داء إلا السام، قيل: يا رسول الله، وما السام؟ قال: الموت»[1].

قال عمرو: قال ابن أبي عبلة: السنوت: الشبت، وقال آخرون: بل هو العسل الذي يكون في زقاق السمن وهو قول الشاعر:

هم السمن بالسنوت لا ألس فيهم ... وهم يمنعون جارهم أن يقردا

الفوائد:

للمعدة: يعالج الإمساك، ومفيد للكلى والكبد والمعدة، يقوي الجسد.

---

(١) أخرجه ابن ماجه (٣٤٥٧).

ملحوظة:

حكي في السنا سبعة أقوال:

الأول: أنه العسل.

الثاني: أنه رب عكة السمن يخرج خططا سوداء على السمن.

الثالث: أنه حب يشبه الكمون وليس بكمون.

الرابع: الكمون الكرماني.

الخامس: أنه الشبت.

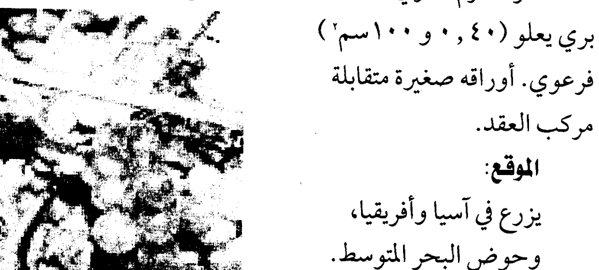
السادس: أنه التمر.

السابع: أنه الزرانج.

العنب

Mva –ursi, Arctostuphylos

ثمر الكرم، طري مغذ جيد، طعمه حسن، من فواكه الملوك، نبات بري يعلو (٤٠,٠ و ١٠٠ سم٢) فرعوي. أوراقه صغيرة متقابلة مركب العقد.



الموقع:

يزرع في آسيا وأفريقيا، وحوض البحر المتوسط.

مفيد ومغذ، يحتوي على أحماض وزيوت أملاح وفيتامينات كثيرة تقوي الجسم.

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «رأيت رسول الله ﷺ يأكل العنب خرطا»[1].

فوائده:

للأكل: فهو من أفضل الفواكه، وأكثرها منافع، وهو يؤكل رطبا يابسا وأخضر ويانعا وهو فاكهة من الفواكه، وقوت من الأقوات وأدم من الآدام ودواء من الأدوية، وشراب من الأشربة.

للبطن: منفخ مطلق للبطن.

---

(١) انظر الطب النبوي (٤/ ٣٤٠) من زاد المعاد.

للبدن: المعلق حتى يضمر قشره جيد للغذاء مقو للبدن وغذاؤه كغذاء التين والزبيب ويسهل الطبع ويسمن، ويغذي جيده غذاء حينا.

ملحوظة:

١- ذكر في ستة مواضع في القرآن في جملة نعم الله التي أنعم بها على عباده في هذه الدار والجنة.

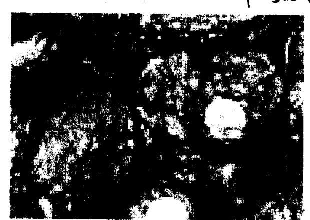
٢- جيده الكبار المائي، والأبيض أحمد من الأسود إذا تساويا في الحلاوة، والمتروك بعد قطفه يومين أو ثلاثة أحمد من المقطوف في يومه.

٣- يعتبر ضمن أحد الفواكه الثلاثة التي هي ملك الفواكه وهو الرطب والتين والزبيب.

٤- الإكثار منه مصدع للرأس ودفع مضرته بالرمان المز.

العجوة

ما يخلط من التمر بعضه ببعض ويركم.



فعن سعد بن أبي وقاص ﷺ عن النبي ﷺ قال: «**من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر**»[١]

وقيل: تمر المدينة، وهي أحد أصناف التمر بها، وهو صنف كريم، ملذذ، مقو للجسم.

---

(١) أخرجه الترمذي (٢٠٦٧).

كباث

ثمر الأراك، وهو بأرض الحجاز.

عن جابر ﷺ قال: «كنا مع رسول الله ﷺ نجني الكباث، فقال: عليكم بالأسود منه، فإنه أطيبه»[١]

فوائده:

يقوي المعدة، ويجيد الهضم، ويجلو البلغم وينفع من أوجاع الظهر، وكثير من الأدواء.

---

(١) البخاري (٤/ ١٩١)، ومسلم (٦/ ١٢٥)

الفهرس

رقم الإيداع ٧٤٥٤ / ٢٠٠٥